


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

పండ్ల దినుసులను నిల్వ చేయుట





సదాశివ సమారంభాం



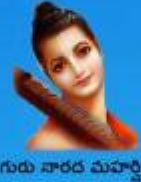
గురు దక్షిణామూర్తి



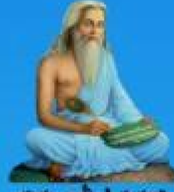
గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు శుక మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి

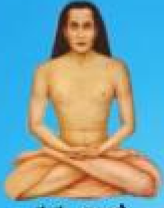


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



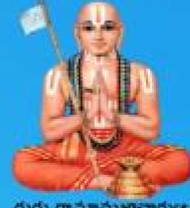
గురు బాబాజీ



గురు గౌతమ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



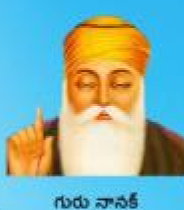
గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి

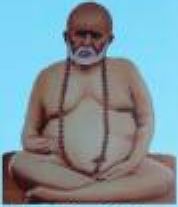


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి



యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం



గురు త్రైలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయ





గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు సాయి బాబా



గురు అరబిందో



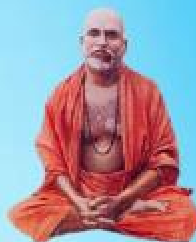
గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120032684

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

పండ్లదినుసులను నిల్వజేయుట.

(PRESERVATION OF FRUIT PRODUCTS.)

రచయిత

శ్రీమతి ద్వారకాబాయి దేవు.

అనువాదకుడు

రావుసాహెబ్ గోటేటి జోగిరాజు

(Retired Asst, Director of Agriculture)

1941

స్వాస్థ్యసంరక్షితము వెల రు 0—6—0 లు,

విషయసూచిక

విషయము	పుట
సామాన్యసూచనలు	1
యోగములు:—	
1. నారింజగణము నందలి పండ్లజాతుల రసములను నిల్వచేయుట—పాశ్చరీకరణపు పద్ధతి	3
2. నిమ్మరసమును రసాయనిక విధానమున నిల్వ చేయుట	5
3. నిమ్మరసమును పాకముబట్టుట	6
4. నిమ్మషర్బతు (రసాయనిక విధానము)	7
5. ,, (పాశ్చరీకరణము)	8
6. నారింజ షర్బతు (పాశ్చరీకరణము)	9
6. ,, (రసాయనిక విధానము)	11
8. మామిడి పండ్లరసమును నిల్వచేయుట	12
9. నేరేడుపండ్ల రసమును నిల్వచేయుట	13
10. మామిడిషర్బతు	14
11. సీమదంగపండ్ల రసమును నిల్వచేయుట	15
12. లేహ్యము తయారుచేయుట— (పెద్ద ఉసిరికాయలనుండి)	16

13.	బొప్పాయిపండ్ల లేహ్యముచేయుట	17
14.	వెలగపండ్ల లేహ్యముచేయుట	18
15.	మామిడికాయల లేహ్యముచేయుట	19
16.	జామిపండ్ల హల్వా తయారుజేయుట	20
17.	వెలగపండ్ల హల్వా తయారుజేయుట	22
18.	నారింజమురబ్బా తయారుచేయుట	23
19.	నారింజమురబ్బా—మరియొకపద్ధతి	25
20.	మామిడికాయల పచ్చడిచేయుట	26
21.	సీమవంగపండ్ల పచ్చడి జేయువిధానము	28
22.	మామిడికాయల మురబ్బా తయారుజేయుట	29
23.	కాశీరేగుపండ్ల శర్కరీకరణము	30
24.	అల్లపు శర్కరీకరణము	31
25.	ఊరుగాయలను తయారుజేయుట	32

అనుబంధము 1. పాలకోవా తయారుచేయుట 34

2. జొన్నలనుండి బిడ్డలకును, రోగులకును
సేమ్యాకునకు బదులు పానీయముగను
నుపయోగపడు ఆహారమును తయారు
చేయుట 35

పండ్ల దినుసులను నిల్వ జేయుట.

సామాన్య సూచనలు.

(జాగ్రత్తగ చదువుడు)

1. ఉపయోగించు సీసాలను జాడీలను పరిశుభ్రమైన నీటితో బాగుగ కడగవలెను.

2. పిమ్మట వానిని ఉడుకునీటిలో నరగంటసేపు సూక్ష్మజీవరహితము(Sterilise) గావింపవలెను. ఇందుకు వానినొక చన్నీటి తొట్టిలో వేసి క్రింద మంటబెట్టి నీరు మరుగ నారంభించిన పిమ్మట నరగంట వరకు కాచవలెను. కావలసినపుడు తొట్టిలోనుండి వీనిని వేడిగ నుండగనే తీసికొనవలెను.

3. రసములను వడకట్టుట కుపయోగించబడు గుడ్డ లన్నిటిని మొదట నీటిలో వేసి యుడికించిన పిమ్మట యుపయోగింపవలెను.

4. ఉపయోగించబడు బిరడాలను గూడ పైని చెప్పినట్లు గాని, మిథలేటెడ్ స్పిరిట్ (Methylated spirit) లో వేసిగాని సూక్ష్మజీవరహితము గావింపవలెను.

5. నిల్వచేయు పండ్లను గాని, కూరగాయలను గాని పరిశుభ్రమగు నీటితో కడుగవలెను. ఈ నీటిలో కొంచెము పొటాసియము పర్మాంగనితము (Potassium permanganate) చేర్చుట మంచిది.

6. పండ్లు వగైరాలు నిల్వ యుంచుటకు గాను వానికొక నిర్ణీత మైన యుష్ణత వచ్చువరకు వేడినీటిలో నుంచవలెను. ఈ పనికి పాశ్చ్యురీకరణము (Pasturisation) అని పేరు.

7. ఇందుకు గాను సీసాలును జాడీలును మునుగునంత లోతు గల పాత్రయొకటి కావలెను. ఒక కిరసనాయల్ డబ్బా రెండుగా కోసిన నదుపయోగించును.

8. ఇందుకు వలయు నితర పాత్రలన్నియు సామాన్యముగ ప్రతి యింటను లభించును. మరియే పనిముట్లును అవసరము లేకుండగనే యుండలి యోగము లన్నిటిని నమలులో పెట్టవచ్చును. శతాంశఉష్ణమానపకము (Centegrade thermometer) ఒకటి మాత్రము కావలెను. ఇది 150⁰ శ. ల వరకు సూచింప దగినదగ నుండుచో టోఫీ (Toffee), జెల్లి (Jelly) పాకము (Syrup) మొదలగునవి కూడ తయారు చేయవీలగును.

9. పండ్లు వగైరాలు చెడిపోకుండ నిల్వ యుండుటకు పరిశుభ్రతయే ప్రధాన విషయము.

10. కత్తులు, పాత్రలు మొదలగు వానిని శుభ్రముగ జేయుటకు మరుగునీటిని విరివిగ నుపయోగించ వలెను.

1 వ యోగము.

నారింజ గణము నందలి పండ్లజాతుల రసమును నిల్వచేయుట.

పాశ్చురీకరణపద్ధతి.

రసమును రెండు విధములుగ నిల్వజేయవచ్చును.

1. రసాయనిక విధానము.

2. పాశ్చురీకరణము. అనగా 70° . శ. ల [illegible] రసమును కాచుట.

ఈ క్రింద రెండవ పద్ధతిని అనగా పాశ్చురీకరణము వలన నిమ్మరసమును నిల్వచేయు విధానము తెలుపబడినది.

1. దినుసు :—నిమ్మకాయలు.

2. పద్ధతి :—పండ్లను కడిగి రసమును యంత్రముతో పిండుము. కొద్ది రసము తీయుటకు మనయిండ్లలో నుపయోగింపబడు గాజు [illegible] ((Glass cone) చాలును.

3. విత్తులును, ముత్యములును లేకుండ వడపోయుము.

4. సూక్ష్మజీవరహితము గావింపబడిన గాజుజాడీలలో అంచువరకు నీ రసము పోసి పైని మూతవేయుము. కరగించిన పారఫిన్ మైనము (Paraffin wax) ను పట్టించి లోనికి గాలి జొరకుండ జేయుము.

5. రసము నందలి మడ్డి దిగుటకు గాను జాడీలను 15 దినము లట్టె యుంచుము. ఇట్లు చేయనిచో రసము తేటుగ నుండదు. మడ్డి దిగిన వెనుక పైరసమును క్రిందిమడ్డి కదలిపోకుండ తీయుము. ఇందుకు రబ్బరు వంపు గొట్టము (Rubber syphon) నుపయోగింపవచ్చును.

6. ఈ రసమును బనాతు గుడ్డతో గాని యితర దళసరి గుడ్డతో గాని వడకట్టుము.

7. సూక్ష్మజీవరహితము చేయబడిన సీసాలలో నీ రసమును పైన నొక యంగుళము స్థల ముండునటుల బోయుము.

8. పాశ్చురీకరణము చేయునపుడు సీసాలకు నేరుగ వేడి తగులకుండగ నీటిని గాచు పాత్రలో దళమైన గుడ్డ (తువ్వాలు) నొక దానిని వేసి దానిపై సీసాల నుంచుము. పాత్రను ముప్పాతిక భాగము నింపి 70° శ. ల ఉష్ణత గలుగువరకు కాచుము. ఈయుష్ణతగల నీటిలో 30 నిమిషముల వర కుంచవలెను. 70° శ. ల ఉష్ణత గల్గిన పిమ్మట ఉష్ణత అంతకంటె హెచ్చకుండ మంట దిగద్రోయవలెను. లేక కొంతసేపు పాత్రను క్రిందికి దింపవలెను.

9. ఎట్లయినను ఉష్ణత యెప్పుడు గాని 72° శ. లకు మించనీయ కూడదు.

10. పాశ్చురీకరణము పూర్తియైన పిమ్మట యరగంట సేపుంచి సీసాలకు బిరడాలను వేసి కరగించిన పారఫిన్ మైనము పూసి గాలి పోగ కుండ చేయుము. చల్లని స్థలమున నిల్వ యుంచుము.

2. ప్రయోగము.

నిమ్మరసమును రసాయనిక విధానమున నిల్వ చేయుట.

1. మొదటి ప్రయోగమునందు చెప్పబడినట్లు ముడ్డి దిగిన నిమ్మపండ్ల వడకట్టిన రసమునే యిందు కూడ నుపయోగింపుము.

2. సీసాలను మూతలను సూక్ష్మజీవహారిణి పాత్రయందుంచి పెట్టుము.

3. రసమును తూకము (పౌనులుగా).

4. పది పౌనుల రసమునకు పావుతులము చొప్పున పొటాసియము మితద్విగంధకాయితమును (Potassium meta bi-sulphite) చేర్చుము.

5. ఇట్లు రసాయనిక సంస్కారము చెందిన రసమును ముందుగ సూక్ష్మజీవహారిణముగ చేయబడిన సీసాలలో నొక యంగుళము వెలితియుండునట్లు పోయుము.

6. సీసాలను మూతలు వేసి కరగించిన పారఫిన్ మైనముతో గాలి చొరనీయక చేసి చల్లని స్థలమున నుంచుము.

ఫలితము:— పాస్ట్యురీకరణము వలన నిల్వచేసిన రసముయొక్క సహజమగు గుణములు నశించినవి. రసము మాత్రము ఒక సంవత్సరము నిల్వయున్న పిమ్మట గోధుమరంగుగా మారెను. పైని చెప్పిన రసాయనిక విధానమున నిల్వచేసిన రసము సహజమగు రంగును పరిమళమును కోలుపోయెను.

ఇంగ్లండు నందును అమెరికాలోను పొటాసియమిసన్వేగంధకాయి తమును పైని చెప్పిన పరిమితికి మించకుండ పండ్ల గసములను షర్బత్తు లను నిల్వజేయుట యందుపయోగించుటకు శాసనవిధులు అనుమతించును.

3వ యోగము.

నిమ్మరసమును పాకముపట్టుట.

1. పండ్లను కడిగి యంత్రముతో రసముతీయుము.

2. గింజలును ముదుగు గుజురు (Pulp) ను పోవునట్లు రసమును వడకట్టుము.

3. రసమును తూచుము. (పౌనులుగా)

4. సీసాలను బిరడాలను సూక్ష్మజీవహారణ పాత్రయందు బెట్టుము.

5. ఒకపౌను రసమునకు చక్కెర 2 పౌనులు నీరు ½ పౌను చొప్పున తూచి యుంచుము.

6. చక్కెర, నీరు కలిపి ... డాగ్నిపై నుడకబెట్టి చిక్కని పాకము తయారుచేయుము. ఉష్ణతామాపక ... లో 102° శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు మరగనిమ్ము.

7. గోరువెచ్చగ నుండు వ ... గారనిమ్ము.

8. రసము నీ గోరువెచ్చని ... తో జేర్చి బాగుగ గలుపుము.

9. సూక్ష్మజీవరహితము గా ... బడిన సీసాలలో బోసి బిరడాలను బెట్టుము.

10. కరగించిన పారఫిన్ మైనమును పూసి గాలి చొరకుండ జేయుము. చల్లని స్థలమునందు దాచుము.

వరా:—చక్కెరను పాకముబట్టుటకు మరగించిన నీటి నుపయోగింపుము. పైని చెప్పినట్లు తయారుచేసిన నిమ్మరసపు పాకమును 70° శ. ల ఉష్ణతయందు ఇరువది నిముషములు పాశ్చురీకరణము చేసిన చాల కాలము నిల్వ యుండును. ఈ పని గృహోపయోగమున కవసరము లేదు.

4వ యోగము.

నిమ్మషర్బతు.

(రసాయన విధానము)

1. పండ్లను కడిగి యంత్రముతో రసము తీయుము.
2. పిప్పిలును, ముదుగు గుజురును పోవునట్లు రసమును వడకట్టుము.
3. రసమును కొలుచుము. (పౌనులుగా)
4. సీసాలను బిరడాలను సూక్ష్మజీవహరణ పాత్రియందు బెట్టుము.
5. పది పౌనుల నిమ్మ రసమునకు చక్కెర 20 పౌనులు, నీరు 2 పౌనులు చొప్పున తూచుము.
6. చక్కెరతో రసమును నీటిని జేర్చి కాచుచుండగనే చురుకుగ కరగునట్లు కలుపుము.
7. రసమును పోయగా మిగులు తొక్కలను కొన్నిటిని బాగుగ నూరి నీటితో నుడుకబెట్టి తేరనీరసాయమును(Emulsion)ను వడకట్టి నూటికి 4

వంతులు చొప్పున జేర్పుము. ఇందువలన షర్బతు పరిమళము హెచ్చును.

8. పది పౌనుల రసమునకు పావుతులము చొప్పున పొటాసియమిత ద్విగంధకాయితమును జేర్చుము.

9. సూక్ష్మజీవరహితము జేయబడిన సీసాలలోనే మిశ్రణమును బోయుము.

10. ప్రతి సీసాలోను కొన్ని నిమ్మ ముత్యములనుకూడ జేర్పుము.

11. కరగించిన పారఫిన్ మైనము పూసి గాలిచొరకుండ జేయుము. చల్లని స్థలమున నిల్వ యుంచుము.

షరా:—కాచిన నీటినే యుపయోగించవలెను. చక్కెర కరగుట యాలస్యమైనచో నా మిశ్రణమును కొద్దిగ వెచ్చజేయుము. ఉష్ణతామాపక మున్నచో వేడిమి 45° శ. లకు హెచ్చనీయకుము.

---

5 వ యోగము.

నిమ్మషర్బతు.

(పాశ్చురీకరణము)

1. వెనుకటి యోగమున చెప్పినట్లు నిమ్మరసమును, తొక్కల రసాయనమును, నీటిని, చక్కెరను కాచకుండగనే అందు చెప్పిన పాళ్ల చొప్పున కలుపుము.

2. సూక్ష్మజీవరహితము చేయబడిన సీసాలలో నించుము.

3. సీసాని 70° శ. ల ఉష్ణత యందు అరగంటసేపు పాశ్చ్యురీకరణము గావింపుము.

4. సీసాల కప్పుకు బిరడాలను బెట్టి కరగించిన పారఫిన్ మైనము రాచి గాలి చొరకుండ చేయుము.

5. చల్లని స్థలమున ఉంచుము.

షరా:—పొటాసియమిత్ర్యగంధకితమును చేర్చి తయారుచేసిన షర్బత్తులు సహజమగు పరిమళమును, రంగును గోల్పోవు. పాశ్చ్యురీకరణము గావించిన వాని పరిమళమును రంగును కొద్దిగ మారును.

---

6 వ ప్రయోగము.

నారింజ షర్బత్తు.

పాశ్చ్యురీకరణము.

(సీయనారింజ లేక కమలాఫలములనుండి)

1. నారింజ పండ్లను రెండుగా కోసి రసమును పిండుము.
2. గింజలును ముక్కలను గుజ్జును పోవునట్లు రసమును వడకట్టుము.
3. రసమును కొలుచుము. (పౌనులుగా)
4. సీసాలను, బిరడాలను సూక్ష్మజీవహరణ పాత్రి యందు ఉడికించుము.

5. $\frac{3}{4}$ పౌను నారింజ రసమునకు $\frac{1}{4}$ పౌను నిమ్మ రసము, 2పౌనులు చక్కెర, 1 పౌను నీరు చొప్పున తూచియుంచుము.

6. మొదట నారింజ నిమ్మ రసములను పైని చెప్పిన పాళ్ల చొప్పున కలుపుము.

7. నీటిని చక్కెరను గలిపి కాచి చిక్కని పాకము చేయుము. (103° శ. ల వరకు మరుగనిమ్ము)

8. పాకమును చల్లారనిమ్ము.

9. పరిమళము హెచ్చుటకు గాను రసము పిండివేసిన నారింజ తొక్కలను కొన్నిటిని బాగుగ నూరి నీటిలో వేసి కాచి వడపోసిన రసాయనమును నూటికి 4 వంతులు చొప్పున జేర్చుము.

10. రసమును పాకమును గలుపుము.

11. సూక్ష్మజీవరహితముగ జేయబడిన సీసాలలో నింపుము.

12. వీనిని 70° శ. ల ఉష్ణతయందు అరగంటసేపు పాశ్చ్యురీకరణము గావింపుము.

13. పిమ్మట కరగించిన పారఫిన్ మైనమును పట్టించి గాలి చొరకుండ జేయుము. చల్లని స్థలమున నిల్వ యుంచుము.

సూచన:— కాచిన నీటినే యుపయోగింపుము. కమలాఫలములు, యుపనారింజ రసములకు పైని చెప్పినట్లు నిమ్మ రసము జేర్చుట యవసరము. పుల్లగానుండును గావున శీతకట్టునవచ్చు కమలా నారింజపండ్లు స్క్వాషున కెక్కువ యనుకూలము. దీశవాళీ నారింజపండ్ల రసమునకు సామాన్యముగ నిమ్మ రసమును జేర్పనవసర ముండదు.

7వ యోగము.

నారింజ షర్బతు.

రసాయనిక విధానము.

(తీయనారింజ లేక కమలాఫలములనుండి)

1. నారింజ పండ్లను రెండుగ గోసి రసమును పిండుము.

2. గింజలును ముదుగు గుజ్జును పోవునట్లు రసమును వడకట్టుము.

3. రసమును తూచుము. (పౌనులుగా)

4. సీసాలను బిరడాలను సూక్ష్మజీవహారిణ పాత్రయందు పెట్టుము.

5. ఒకపౌను నారింజ రసమునకు ½ తులము నిమ్మపువ్వు (సిట్రిక్ ఆమ్లము (Citric acid), 1½ పౌనుల చక్కెర చొప్పున తూచుము.

6. దానిని కాచకుండగనే పై పాళ్ల చొప్పున కలిపి యుంచుము.

7. పరిమళము హెచ్చుటకొరకు రసముతీసిన నారింజ తొక్కల రసాయనమును నూటికి 4 వంతులు చొప్పున చేర్చుము.

8. ప్రతి పది పౌనుల రసమునకు పావుతులము పొటాసియమిత్ర ద్విగంధకాయితమును చేర్చుము.

9. బాగుగ కలిపి సూక్ష్మజీవరహితము గావింపబడిన సీసాలలో బోసి బిరడాలను బెట్టుము.

10. కరగించిన పారఫిన్ మైనమును పట్టించి గాలి చొరకుండు జేయుము. చల్లని స్థలమున నిల్వ చేయుము.

వరా:—నిమ్మపూవుకు బదులు నిమ్మ రసమును నారింజ రసములో మూడవ వంతు అనగా ¾ పౌను నారింజ రసమునకు ¼ పౌను నిమ్మరసము చొప్పున కలుపవచ్చును. దేశవాళీ నారింజపండ్ల రసముతో సామాన్యముగ దీనిని జేర్పనవసరముండదు.

8వ యోగము.

మామిడిపండ్ల రసమును నిల్వ చేయుట.

1. పండ్లను కడిగి రసమును పిండుము.
2. పీచు పోవునట్లు రసమును వడకట్టుము.
3. సీసాలను బిరడాలను సూక్ష్మజీవరహితము గావింపుము.
4. రసమును సీసాలలో బోసి బిరడాలను పెట్టుము.
5. బిరడాలు లేచిపోకుండ గుడ్డ పేలికతో సీసామూతులను గట్టిగ గట్టుము.
6. వీనిని 80° శ. ల ఉష్ణతగల నీటియందు 1వ యోగమున చెప్పినట్లు అరగంటసేపు పాశ్చురీకరణము జేయుము.
7. ఉష్ణతామాపకము లేనిచో నీరు మరుగువరకు కాచి కొంచెము వేడి తగ్గనిచ్చి మంట కూడ తగ్గించి అందు సీసాలను అరగంట సేపుంచవలెను.

8. సీసాలను తీసి గాలి చొరకుండ కరగించిన పారఫిన్ మైనము పట్టించి చల్లని స్థలమున నిల్వచేయుము.

షరా:— పైని చేసి నొక్కుటకు వీలగు మూతలను సీసాలను ఉపయోగించిన బాగుగ నుండును. కాని యిందుకు మూతల నొక్కు యంత్రమొకటి కూడ కావలసి యుండును.

---

9 వ యో గ ము.

నేరేడుపండ్ల రసమును నిల్వజేయుట.

1. బాగుగ పండిన మంచి పండ్లనెంచి శుభ్రముగ కడుగుము.

2. చేతితో పిసికి మంటాగ్నిపై నుడికించుము. (మంచి రకపు పండ్లైనచో యుడికించకుండగనే రసమును తీయవచ్చును. కాని ఉడికించినచో హెచ్చు రసము వచ్చును.)

3. రసమును ముతుక గుడ్డతో వడకట్టుము.

4. సూక్ష్మజీవహరణము గావించిన సీసాలలో నీ రసమును బోసి నింపుము.

5. అందలి రసమును 80° శ. ల ఉష్ణత యందు ముప్పది నిముషములు పాశ్చురీకరణము గావింపుము.

6. సీసాలకు బిరడాలు పెట్టి కరగిన పారఫిన్ మైనము పట్టించి గాలి జొరకుండ జేయుము.

7. ఉష్ణతామాపకము లేనిచో నీటిని ఉడికించి అందు రసపు సీసాలను 30 నిముషములుంచి పిమ్మట బిరడాలను పెట్టుము.

8. నేరేడుపండ్ల రసమును విక్రియమునకు గూడ తయారు చేయ వచ్చును. దీనినుండి పాటలవర్ణము గల రమ్యమగు హాల్వాను కూడ చేయవచ్చును. దీని రసము అతిమూత్ర వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి మందు. దీనినుండి సిరకా (Vinegar) కూడ చేయవచ్చును.

---

10 వ యోగము.

మామిడి షర్బతు.

(పచ్చి మామిడికాయల నుండి)

1. కాయలను కడిగి తొక్క గీయుము.
2. చిన్న చిన్న ముక్కలుగ తరిగి తూచుము.
3. ముక్కలు మునుగునంత నీరుపోసి అరగంటసేపు ఉడకబెట్టుము.
4. రసము ముతుక గుడ్డతో వడకట్టుము.
5. ఒక పౌను రసమునకు రెండు పౌనుల చక్కెర చొప్పున తూచి కలుపుము.
6. రంగు నిచ్చుటకించుక పసుపును, పరిమళము కొరకు కొంచెము ఏలకులపొడుమును కలుపుము.
7. పది పౌనుల రసమునకు పావుతులము పొటాసియమిత్ద్విగంధ కాయితమును గలుపుము.

8. సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన సీసాలలో బోసి బిరడా లను పెట్టుము. కరగిన పారఫిన్ మైనము పట్టించి గాలి చొరకుండ జేయుము.

9. రక్షకద్రవ్యము (Preservative) ను జేర్చ దలపక పోయి నచో 1 వ యోగమున 8 వ సూచన ప్రకారము 80⁰ శ. ల ఉష్ణత యందు అరగంట సేపు పాశ్చురీకరణము గావింపుము.

10. మామిడికాయల రసమునుండి నిమ్మకాయల రసమునుండి వలెనే పానము గూడ తయారు చేయవచ్చును.

---

11 వ యోగము.

సీమవంగపండ్ల రసమును నిల్వచేయుట

1. బాగుగ పండిన మంచి పండ్ల నెంచి కడుగుము.

2. పండ్లను ముక్కలుగ గోసి నీరు చేర్చకుండగనే మందాగ్నిపై కాచుము. ఇందుకు అల్యూమినియపు పాత్రగాని మంటి పాత్రగాని నుపయోగించ వలెను.

3. ముక్కలు బాగుగ మెత్తబడు వరకు అనగా సుమారొక యర్ధగంట వరకు ఉడుక బెట్టవలెను.

4. గింజలును తొక్కలును మాత్రము మిగులునట్లు సన్న జల్లెడలో (ఇందుకు దోమతెర గుడ్డవంటి దనుకూలము) వేసి కదుపుము.

5. దిగినరసమును సూక్ష్మజీవహరణము గావించిన సీసాలలో బోయుము.

6. వీనిని ఉడుకునీటి (100° శ. ల) యుష్ణత యందు అరగంటసేపు పాశ్చ్యురీకరణము గావింపుము.

7. బిరడాలు వేయుము.

8. ఈ రసము నుండి పులుసు (Sauce) హల్వా (Jelly) మొదలగు వానిని గూడ చేసికొనవచ్చును.

---

12 వ యోగము.

లేహ్యము తయారుచేయుట

(పెద్దఉసిరికాయలనుండి)

1. ముచికలను (పుష్పకోశములసహా) తీసివేసి కాయలను కడుగుము.

2. వీనిని తురుము యంత్రము (Mincing machine) లో వేసి రసము చిందకుండ నలుగగొట్టుము.

3. నలుగగొట్టిన ఉసిరిక తూనికకు సమానమగు చక్కెరను తూచుము.

4. ఉశిరికాయలలో తగినంత నీరుండును గాన వేరుగ నీటిని చేర్చ నవసరముండదు.

5. తయారయిన యుసిరి తురుముతో చక్కెర జేర్చి పొయ్యిమీద పెట్టి యుడికించుము.

6. ఈ రగిరి తగినంత చిక్కబడు వరకు అనగా 103° శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు ఉడికించి దింపుము.

7. వేడిగనుండగనే సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలో బెట్టి మూతలు వేసి యుంచుము.

షరా:—లేహ్యమును తయారుచేయునపుడు అడుగంటకుండ బాగుగ కెదుపుచుండవలెను. బొప్పాయి, సీమరేగు మొదలగు పులుపులేని, లేక పులుపు తక్కువగ నుండు పండ్లనుండి లేహ్యము చేయుచో నిమ్మకాయల రసమును జేర్చవలెను.

---

13 వ యోగము.

బొప్పాయిపండ్ల లేహ్యముచేయుట

1. బాగుగ పండిన పండ్లనెంచి కడుగుము.

2. పై తొక్కను గీసి ముక్కలు చేయుము.

3. ముక్కలు గట్టిగా నున్నచో తురుము యంత్రములో బోసి తీయుము. లేక తొక్కలను గీయకుండగనే చంచాతో గుజ్జును గోకి తీయుము.

5. ప్రతి పౌను గుజ్జునకును ఒక ఔన్సు నిమ్మ రసమును జేర్చుము.

6. లేహ్యము తగినంత చిక్కబడు వరకు అనగా 103° శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు ఉడికించుము.

7. వేడిగా నుండగనే సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలో పెట్టుము.

8. లేహ్యము జాలడీలో సర్దుకొన్నపిమ్మట పైని ఒక పలుచనిపొర కరగించిన పారఫిన్ మైనము పోసి యుంచిన దానిని చెడిపోకుండ కాపాడును.

---

14 వ యోగము.

వెలగపండ్ల లేహ్యము జేయుట.

1. పండ్లను కొట్టి గుజ్జును గోకి తీయుము.

2. గుజ్జును తూచి దాని తూనికకు $1\frac{1}{4}$ తూనిక గల లేక గుజ్జు మునిగి మునుగునంతటి నీటిని జేర్చుము.

3. మందాగ్నిపై గుజ్జు మెత్తబడు వరకును అనగా సుమారు అర గంటసేపు ఉడికించుము.

4. గుజ్జును జల్లెడపై పోసి కదిపి గింజలు తీసివేయుము.

5. గింజలు తీసివేసిన గుజ్జును మరల తూచుము.

6. దీని తూనికకు సమతూనికగల చక్కెర జేర్పుము. మందాగ్నిపై గట్టిపడు వరకు అనగా 103 శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు ఉడికించుము.

7. వేడిగ నుండగనే సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలో వేయుము.

18 వ యోగము.

నారింజ మురబ్బా తయారుచేయుట.

1. ఒక డజను మంచి (కమలా) నారింజ పండ్లను (శీతకట్టు కాపు శ్రేష్ఠము) దీసికొనుము.

2. తొక్కలను దీసి లోపలి గుజ్జును విడదీయుము.

3. గుజ్జునుండి గింజలను సాధ్యమైనంత వరకు తీసివేయుము.

4. తొక్కల యందలి లోపలివైపు బెండుపొరను పై చేదు పొర నుండి వాడిగ్గున్న కత్తితో విడదీసి జాగ్రత్త పెట్టుము.

5. మూడు నిమ్మ కాయలను ముక్కలుగ గోసి రసమునుదీయుము.

6. పైని చెప్పినట్లు గీచిన నారింజ తొక్కల లోని పొరను నారింజ గుజ్జును, రసమును, నిమ్మరసమును కలుపుము.

7. పై మిశ్రణముతో సమభాగము నీటిని జేర్చి అరగంట కాచుము.

8. పైని 4 వ సూచనలో చెప్పినట్లుగ చేసి యుంచిన రెండు నారింజ కాయల తొక్కల పైపొరను పదునైన కత్తితో 1/8 అం. దళము గల పేలికలుగా చేయుము.

9. వీనిని నీటితో నైదు నిముషములు మరుగబెట్టుము. ఇట్లు నాలుగు సార్లు క్రొత్త నీటితో నైదేసి నిముషముల చొప్పున మరల మరల మరుగబెట్టుము.

10. ఏడవ సూచనలో చెప్పబడినట్లు కాచి తీసిన రసమును ముతుకగుడ్డతో వడకట్టుము.

11. ఈ రసమును తూచి, అందు ముప్పాతిక తూనికగల చక్కెర జేర్పుము.

12. ఈ మిశ్రిణమును చక్కెర కరుగువరకు కాచుము.

13. మరియొకసారి వడకట్టి తిరుగ మరగబెట్టుము.

14. ఇట్లు మరుబెగట్టుట జాగులేక చురుకుగ జరుగవలెను.

15. రసమునకు 103° శ. ల ఉష్ణత వచ్చిన పిమ్మట 9 వ సూచనలో చెప్పినట్లు తయారుచేసి యుంచిన తొక్క చిలికలను జేర్పుము.

16. తుదకు 105 ° శ. ల ఉష్ణత వరకు లేక జామి హాల్వా విషయమున జెప్పిన పాకము వచ్చువరకు మరగించి దింపుము.

17. తెట్టె తీసి సూక్ష్మజీవహారణమునొందిన జాడీలలో బోయుము.

18. గట్టిపడు వరకుండి పైన కరగించిన పారఫిన్ మైనమును పోసిన చెడిపోదు.

షరా:— పైని చెప్పినట్లు నారింజగణపు పండ్లనుండి హాల్వావలె తయారు చేయబడు దినుసునకే మురబ్బా (Marmalade) అని పేరు. కమలాఫలపు పండ్లలోను తీయనారింజ పండ్లలోను మురబ్బా గట్టిపడుటకు తగినంత పులుపుండదు. కావుననే వీనికి నిమ్మ రసమును జేర్పవలసి యుండును. శీతకట్టు కమలాఫలములలో మాత్రము కొంత పులుపుండుటచేనవి మురబ్బాకు ప్రశస్తము. దేశవాళీ నారింజ పండ్లలో దగినంత పులుపుండుటచే నిమ్మ రసమును జేర్ప నవసరము లేదు.

---

19 వ యోగము.

నారింజ మురబ్బా—మరియొకపద్ధతి.

1. ఒక డజను (కమలా) నారింజ పండ్లను, అరడజును నిమ్మ కాయలను తీసికొనుము.

2. వాని రెంటి నుండియు తొక్కలను దీయుము.

3. మూడు నారింజపండ్ల తొక్కలను దీసి వాడియైన కత్తితో పై పొరను వేరుచేయుము.

4. పై పొరను వెనుకటి యోగములో చెప్పినట్లు సన్నని చీలికలుగా చేయుము.

5. వీని నిరువది నిముషముల వరకు నాల్గు నార్లు నీటిని మార్చి యుడుకబెట్టుము.

6. తక్కిన నారింజ పండ్ల తొక్కలను, నిమ్మ తొక్కలను ముక్కలుగ గోసి వానిని గప్పునంతటి నీటిని జేర్చి పది నిముషములు మరుగనిమ్ము.

7. మరిగిన నీటిని తీసివేసి క్రొత్త నీటిని జేర్చి మరల నొక గంటసేపు మరుగనిమ్ము.

8. పిమ్మట నిట్లుడికించిన తొక్కలను పలుచని గుడ్డ(Muslin)లో వేసి పిండి కషాయమును తీయుము.

9. నారింజ పండ్ల యొక్కయు నిమ్మ పండ్ల యొక్కయు గుజ్జును పిసికి విత్తులను దీసివేసి యందు పైసూచన ప్రకారము తయారు చేయబడిన తొక్కల కషాయమును జేర్పుము.

10. దీని మిశ్రణమును 20 నిముషములు మరుగనిమ్ము.

11. పిమ్మట వడకట్టి దీని రసమును తీయుము.

12. ఈ రసమును తూచిగాని కొల్చిగాని యందు ముప్పాతిక వంతు చక్కెర జేర్పుము.

13. మరల చక్కెర కరగువరకు కాచుము.

14. పిమ్మట మిశ్రణమును 103° శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు చురుకుగ మరిగించుము. అప్పుడు 5 వ సూచన ప్రకారము తయారు చేయబడిన తొక్క చిలికలను జేర్చి 105° శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు కాచుము. లేక జామి హల్వా విషయమై చెప్పినట్లు పరీక్షించి తగినపాకము రాగానే దింపుము. కడపట తెట్టెతీయుము.

15. సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలోబోసి మురబ్బా గట్టిపడిన వెనుక కరగిన పారఫిన్ మైనమును పైన బోయుము.

షరా:—మిగుల నిర్మలమైన హల్వా తయారు చేయదలచుచో 11 వ సూచన ప్రకారము తీసిన రసమును పెక్కు మడతలు పెట్టిన పలుచని గుడ్డతో వడకట్టవలెను.

---

20 వ యోగము.

మామిడికాయల పచ్చడిచేయుట

1. మంచి పచ్చి మామిడికాయల నెంచుము.
2. పదునైన కత్తితో తొక్కలను గీచివేయుము.
3. చిన్న ముక్కలుగ గోయుము.

4. వీని తూనికలో ప్రతి సేరు (2 పౌనులు) నకును ఈ క్రింది వస్తువులు సేకరింపుము. చక్కెర అర్ధసేరు (1 పౌను); ఉప్పు చటాకు (2 ఔన్సులు); మిరియాలు, ఏలకులు, దాల్చినిచెక్క, జీలకర్ర, లవంగాలు సమపాళ్లుగ గలిపి కొట్టిన మసాలాపొడి ½ చటాకు (1 ఔన్సు); ఎండు ద్రాక్ష ¼ సేరు (½ పౌను); ఆవపొడుము 1 టీచెంచాడు; అల్లము 1 చటాకు (2 ఔన్సులు); ఎర్రమిర్చి ఇచ్చచొప్పున ¼-½ చటాకు (½-1 ఔన్సు); సిర్కా 1 టీకప్పు.

5. ముక్కలకు ఉప్పును చక్కెరయు జేర్చి ఒక గంట యుంచుము. ఈలోపున ఊటపుట్టి యివి కరగును.

6. మిశ్రణమును మందాగ్నిపై నుడికించి మసాలా పొడియు ఆవ పొడియు వేయుము.

7. పిమ్మట అల్లపు ముక్కలను, ద్రాక్ష పండ్లను మిర్చిని జేర్చి మిశ్రణమును తగినంత గట్టిపడు వరకు నుడికించుము.

8. అప్పుడు సిర్కా జేర్చి మరల తగినంత చిక్కబడు వరకు నుడికించుము.

9. వేడిగ నుండగనే సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలో వేసి మూసి పెట్టుము.

సూచన:—మసాలా ద్రవ్యములు, చక్కెర, మిర్చి, ఉప్పు మొదలగు వాని పరిమితి రుచికి నచ్చినట్లు వారు మార్చుకొనవచ్చును. కాని పచ్చడి నిల్వ యుండునట్లు చేయు సిర్కా ప్రమాణమును మాత్రము తగ్గింపకూడదు.

21 వ యోగము.

సీమవంగపండ్ల పచ్చడి చేయువిధానము

1. పండిన సీమవంగపండ్ల నెంచుము.

2. ముక్కలుగ గోయుము.

3. వీనిని అల్యూమినియము పాత్రిలో గాని పింగాణీ పాత్రిలో గాని యుంచుము.

4. మెత్తబడు వరకు అనగా సుమారు అరగంట సేపుడికించుము.

5. దోమతెర గుడ్డతో గింజలును తొక్కలును పోవునట్లు వడ కట్టుము.

6. ఇట్లు తయారు చేసిన ప్రితి 5 సేర్ల (10 పా॥) గుజ్జునకు ఈ క్రింది వస్తువులను తూచి యుంచుము.

3 పెద్ద చంచాల ఉప్పు.

2 టీ చంచాల మిర్చి.

2 పెద్ద చంచాల మసాలాపొడుము (జీలకర్ర, ఏలకులు, సహాజీర, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క సమపాళ్లు)

1 పెద్ద చంచా ఆవపొడుము.

1 చటాకు (2 ఔన్సులు) అల్లము.

2 పెద్ద ఉల్లిపాయలు, 6 వెల్లుల్లిపాయలు.

3 కప్పులు సిరకా.

4 పెద్ద చంచాల చక్కెర.

7. గుజ్జుతో ఉప్పు- చక్కెర, ఆవపిండి జేర్పుము.

8. ఈ మిశ్రణములోనికి ఉల్లి, వెల్లుల్లి- అల్లము వీనిని ఒక గుడ్డలో మూటకట్టి వ్రేలాడదీసి ఉడుకబెట్టుము.

9. మరియొక గుడ్డలో మసాలాపొడుమును మూటకట్టి ఉడుకుచున్న గుజ్జులో వ్రేలాడదీయుము.

10. తేనెవలె చిక్కబడు వరకు ఉడుకనిమ్ము.

11. పిమ్మట గుడ్డమూటలను తీసివేసి సిరకాను జేర్చి మరల తేనె వలె చిక్కబడు వరకు ఉడుకనిమ్ము.

12. సూక్ష్మజీవసూనణము గావింపబడిన జాడీలలో నింపి మూతలు వేయుము.

---

22 వ యోగము.

మామిడికాయల మురబ్బా తయారుచేయుట

1. మంచి పచ్చి మామిడికాయల నెంచుము.

2. తొక్క గీచివేసి ముక్కలుగ తరుగుము.

3. ప్రతి సేరు ముక్కలకు ఒకసేరు చక్కెరయు ఒకసేరు నీళ్లను జేర్చుము. మామిడికాయ ముక్కలు మిగుల గట్టిగా నుండుచో మొదట పది నిముషములు వాని నావిరిమీద ఉడికించుము.

4. నీరును చక్కెరయు కలిపిన యీ మిశ్రణమును చిక్కని పాకము వచ్చువరకు మరగించుము.

5. సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలో వేసి మూత పెట్టుము.

షరా:—పండ్లను జాడీలలో నిల్వ చేయుటకు వాని నట్లేగాని, పెద్ద ముక్కలుగ గోసి గాని పంచదారపాకము నందుంచి ముక్కలు నిర్మలముగను పారదర్శికముగను నగు వరకుడికించవలెను. సీమరేగు, మామిడి, బొప్పాయి, సీమవంగ, పుచ్చ (పై గట్టి భాగము) నారింజ తొక్కలు కూడ నిట్లు నిల్వ చేయవచ్చును.

---

23 వ యోగము.

కాశీరేగుపండ్ల శర్కరీకరణము

(అనగా చక్కెరతో పాకముబట్టి యెండించుట)

1. డాగులుపడని పెద్ద కాశీరేగుపండ్ల నెంచుము.

2. కుట్టు ముళ్లవంటి ముళ్లతో అంతటను గుచ్చుము.

3. వీని నొక గుడ్డలో వేసి మూటగట్టి ఉడుకునీటిలో 5 నిముషములుంచి తీసి యొక కుండలో వేయుము.

4. ఒక కప్పు చక్కెరకు 3 కప్పులు నీళ్లు చేర్చి కరగించుము.

5. ఈ పాకమును కాచి, మరగిన పిమ్మట నావేడి పాకమును కుండలో నుంచబడిన రేగుపండ్లపై అవి బాగుగ మునుగు వరకు బోయుము. 24 గంటలవరకట్లుంచుము.

6. పిమ్మట కుండనుండి పాకమును తీసి దానితో $\frac{1}{4}$ కప్పు చక్కెర (అనగా మొదట వేసిన చక్కెరలో నాల్గవ భాగము)మరల చేర్పుము. మరల మరగబెట్టి యా వేడి పాకమును పండ్లమీద బోయుము.

7. ఇట్లు ప్రతి దినమును పాకమును దీసి యందు మరల $\frac{1}{4}$ భాగము చక్కెర జేర్చి మరుగనిచ్చి పండ్లమీద బోసి 24 గంటలుంచుచు రావలెను.

8. పాకమునకు తేనెయొక్క చిక్కదనము వచ్చువరకిట్లు సుమారు 8-10 దినములు చేయుచు రావలెను.

9. కడపటిసారి పండ్లను పాకములో మూడు దినము లుంచుము.

10 అప్పుడీ పండ్లను దీసి తీగవలపై నెండబెట్టుము. బాగుగ నెండిన పిమ్మట జాడీలలో నిల్వచేయుము.

---

24 వ యోగము.

అల్లపు శర్కరీకరణము

(పొడిఅల్లపుమురబ్బా తయారుచేయుట)

1. లేత అల్లపు కొమ్ముల నెంచి బాగుగ గడిగి పైపొరను గీచి వేయుము.

2. సమమైన ముక్కలుగ గోయుము.

3. రెండు గంట లావిరిమీద నుడికించుము.

4. ముక్కలను తూచుము.

5. ప్రతి సేరు (2 పౌ॥) ముక్కలకు $1\frac{1}{2}$ సేరు చక్కెర, $\frac{3}{4}$ సేరు నీరు తూచి పెట్టుము.

6. చక్కెర, నీరు, ముక్కలు కలిపి 101^0 శ. ల ఉష్ణతవచ్చువరకు మరగించుము.

7. దించి 48 గంట లట్లేయుంచుము.

8. మరల 103^0 శ. ల ఉష్ణత వరకు మరగించి మూడు రోజు లుంచుము.

9. మరియొకసారి 105^0 శ. ల ఉష్ణత వరకు మరగించి మూడు రోజు లుంచుము.

10. పిమ్మట తీగవలపై బాగుగ నెండబెట్టుము.

షరా:— రేగుపండ్లు, నారింజ, లేక దబ్బతొక్కలు, మామిడి వగైరా పండ్ల ముక్కలు ఇట్లు శర్కరీకరణము చేసి యుపయోగించు కొనవచ్చును.

---

25 వ యో గ ము .

ఊరుగాయను తయారు జేయుట
(వివిధజాతుల మిశ్రణము)

1. మంచి దోసకాయలు, ముల్లంగి, పచ్చిమిర్చి, పచ్చి సీమవంకాయలు, పూగోబి, టర్నిప్, ఉల్లి మొదలగు వానిని సంపాదింపుము.

2. శుభ్రమైన నీటితో కడిగి పైపొర గీచివేసి పొడవు ముక్కలుగా తరుగుము.

3. ఎనిమిది కప్పుల నీటికి ఒక కప్పు ఉప్పు చొప్పున కలిపిన ద్రావణమును తగినంత తయారుచేయుము.

4. ముక్కలను ఈ ద్రావణమునందు మూడురోజులు నానబెట్టుము.

5. పిమ్మట వానిని దీసి మూడు నాల్గు సార్లు శుభ్రమైన నీటితో కడుగుము.

6. ఆవ, పసుపు, ఎర్రమిర్చి, ఉప్పు మొదలగునవి జేర్చి సామాన్యముగ నూరుగాయల కుపయోగించు మసాలాపొడిని చేసి సిరకాతో గలిపి పలుచని చోవిపలె తయారుచేయుము.

7. ముక్క లన్నిటిని ఇట్లు సిరకాతో జేర్చిన మసాలా పొడితో గలుపుము.

8. సూక్ష్మజీవహరణము గావింపబడిన జాడీలలో $\frac{3}{4}$ భాగముబోసి పై $\frac{1}{4}$ భాగము నిండువరకు మరల సిరకా జేర్పుము.

షరా:—కొందరికి సిరకా కిట్టదు. దీనికిబదులు నూనె నుపయోగించ వచ్చును. ముక్కలు ఉప్పునీటిలో మూడురోజు లూరుటమాత్రమావశ్యకము.

అ ను బం ధ ము.

1. పాలకోవా తయారుచేయుట.

1. ఈక్రింది వస్తువులను చెప్పిన పాళ్ల ప్రకారము సిద్ధముచేయుము.

చక్కెర	2 కప్పులు.
తేనె	$\frac{1}{2}$ కప్పు.
స్వచ్ఛమైన పాలు	3 కప్పులు.
వెన్న	1 పెద్ద చంచా.

2. అడుగు దళసరిగనున్న పాత్రి తెచ్చి అందు వెన్నగాక తక్కిన వాని నుంచుము.

3. మందాగ్నిపై బెట్టి బాగుగ కలుపుచు కాచుము.

4. ఈ మిశ్రిణపు రంగు కాగినకొలది గోధుమ వర్ణముగ మారును. క్రమ క్రిమముగా దళసరెక్కును.

5. తేనెవలె చిక్కబడిన పిమ్మట వెన్ననువేసి కాపు సాగనిమ్ము.

6. మిశ్రిణమును నీటిలో కొంచెము వేసి చూచిన మెత్తని యుండ గట్టునంత వరకు చిక్కబడనిమ్ము.

7. ఒక సమమట్టమైన పళ్లెము దెచ్చి దానికి నేయిరాచి దానిలో నీ మిశ్రణమును బోయుము. రెండు దినములున్న తరువాత ముక్కలుగ గోయుము.

వరా:— ఉష్ణతామాపక మున్నచో వెన్న జేర్చిన పిమ్మట సామాన్యముగ 116^{0} శ. ల ఉష్ణత వచ్చువరకు గాచుము. వెన్న కాయు

నపుడే 1 టీ చంచా కోకో పొడిని జేర్చిన ఛాకొలేట్ (Chocolate) రుచి వచ్చును. పళ్లెములో బోయక మునుపు కొంచెము వానిల్లా (Vanilla) సారమును జేర్చినను పరిమళము వచ్చును. మిశ్రిణమును కాచుచుండగా పాలుగాని, తేనె గాని మంచివిగాక విరుగవచ్చును. కాని యట్లె చివర వరకు కాచినచో కోవా యేర్పడును.

---

2. జొన్నలనుండి బిడ్డలకును రోగులకును తేయాకునకు బదులు పానీయముగను నుపయోగపడు ఆహారమును తయారుచేయుట.

1. పచ్చని మంచి జొన్నలను సంపాదింపుము.

2. పరిశుభ్రమైన నీటిలో నొక పగలును రాత్రియు నాననిమ్ము. ఈలోపల నారుసార్లయినను నీటిని మార్చుము.

3. జొన్నలను పోగుగాపోసి యాపోగుమీద తడిగుడ్డనుకప్పి మొలక అంగుళము పొడవు వచ్చువరకు అప్పుడప్పుడు నీరు చల్లుచుండుము.

4. మొలక వచ్చిన గింజలను 8 గంటలసేపు నీడను ఆరబెట్టుము. పిమ్మట బాగుగ నెండువరకు నెండలో నుంచుము.

5. పిమ్మట మొలకలు పోవునట్లు రాచివేసి యించుక గోధుమవర్ణము వచ్చువరకు మందాగ్నిపై వేచుము.

6 మిగుల మృదువుగ నుండునట్లు తిరుగటితో విసరి వస్త్రఖాలితము చేయుము.

7. ఈ మృదువైన పొడుమును "జొన్నమాల్టు" అందురు. దీనిని జావగా కాచి పిల్లలకును రోగులకును నివ్వనచ్చును. దీనితో కరకర లాడు బిస్కట్లను గూడ చేయవచ్చును. పాలు చక్కెర కలిపి పానీయముగ నుపయోగింపవచ్చును. జావతో ఇంచుక ఉప్పును చేర్చుకొనినను రుచిగా నుండును.

పానీయము తయారుచేయుట:— గృహోపయోగమునకు మాల్టును వారమున కొకసారి చేసికొనుట మంచిది. 1 పెద్ద చంచా మాల్టును తీసికొని వేడినీటిలో బాగుగ గలుపుము. రెండు నిముషము లట్లుంచుము. పిమ్మట నీ మిశ్రిణమును రెండు కప్పులు మరుగుచున్న నీటిలో బాగుగ కలుపుచు బోసి రెండు నిముషములు మరుగనిమ్ము. గుడ్డతో నీ మిశ్రిణమును వడియగట్టి చక్కెరను, పాలను, లేక ఉప్పును జేర్చి పుచ్చుకొనుము.

